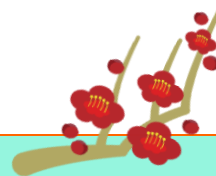




Pilates Nag Studio

PILATES LESSON SCHEDULE

ピラティス ナグ スタジオ 星が丘テラス店 通常レッスンスケジュール



2025.1.3 ~ 2025.1.31

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
9:00								9:00
10:00	9:30-10:30 美ボディメイク Level:3 misa	9:30-10:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 YUI	9:30-10:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 misa	9:30-10:30 初心者向け ベーシック Level:2 kumi	9:30-10:30 ベーシックプラス Level:2.5 misa	9:30-10:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 ANNA	9:30-10:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 STAFF	10:00
11:00								11:00
12:00	11:15-12:15 二の腕・背中引き締め Level:3.5 misa	11:00-12:00 美尻・美脚 Level:3 YUI	11:15-12:15 美ボディメイク Level:3 masae	11:15-12:15 肩こり・姿勢改善 Level:3 kumi	11:15-12:15 下半身引き締め Level:3.5 KEI	11:15-12:15 初心者向け ベーシック Level:2 ANNA	11:15-12:15 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF	12:00
13:00	13:00-14:00 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 ANNA	12:30-13:30 初心者向け ベーシック Level:2 YUI	13:00-14:00 美尻・美脚 Level:3 masae	13:00-14:00 下半身引き締め Level:3.5 masae	13:00-14:00 初心者向け ベーシック Level:2 KEI	NEW 13:00-14:00 動画&リアル 脂肪燃焼セカンド Level:4 STAFF	13:00-14:00 ベーシックプラス Level:2.5 STAFF	13:00
14:00								14:00
15:00	14:45-15:45 ベーシックプラス Level:2.5 ANNA	14:15-15:15 美ボディメイク Level:3 KEI		NEW 14:45-15:45 動画&リアル ベーシックセカンド Level:2 STAFF	14:45-15:45 肩こり・姿勢改善 Level:3 kumi	14:45-15:45 下半身引き締め Level:3.5 STAFF	14:45-15:45 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	15:00
16:00								16:00
17:00	16:30-17:30 下半身引き締め Level:3.5 YUI	16:00-17:00 肩こり・姿勢改善 Level:3 KEI		16:30-17:30 美尻・美脚 Level:3 STAFF	16:30-17:30 美ボディメイク Level:3 STAFF	16:30-17:30 ベーシックプラス Level:2.5 masae	16:30-17:30 二の腕・背中引き締め Level:3.5 ANNA	17:00
18:00								18:00
19:00	18:00-19:00 二の腕・背中引き締め Level:3.5 YUI	17:45-18:45 下半身引き締め Level:3.5 STAFF		18:00-19:00 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 KEI	18:00-19:00 美尻・美脚 Level:3 STAFF	18:15-19:15 美ボディメイク Level:3 masae	18:15-19:15 美尻・美脚 Level:3 ANNA	19:00
20:00	19:30-20:30 肩こり・姿勢改善 Level:3 YUI	19:30-20:30 脂肪燃焼 ボディメイク Level:4 STAFF		19:30-20:30 ベーシックプラス Level:2.5 KEI	19:30-20:30 初心者向け ベーシック Level:2 STAFF	1月 休館日について 年始の1(水)・2(木)は 休館日とさせていただきます。		20:00
21:00								

※Levelが高くなるほど運動量が多くなります。

新プログラム【セカンド】 ★20回以上レッスンを受けた事がある方の受講をオススメします。
 クラスの前半は動画を見ながら、後半はインストラクターの誘導で動くクラスです♪
 一つ一つのエクササイズをより丁寧に取り組みたい方向けです(^^)

<ご予約に関するお願い>

- ・予約はレッスン開始30分前までとします。
- ・予約の取消は、レッスン開始60分前までをお願いします。
- ・予約の取消の連絡なく、レッスンを休んだ場合又はレッスン開始60分前を過ぎて取消をした場合は、無断キャンセルとし、無断キャンセルが複数回あった場合は、ご予約を制限する場合があります。
- ・前項の無断キャンセルは、会員種別で利用回数の定めのある会員につき、当該期間における利用回数にカウントされます。

<レッスンスタジオご利用に関するお願い>

- ・レッスンの出来るウェアをご用意ください。
- ・足のそこに滑り止めの付いたソックスをご用意ください。※お持ちでない場合はスタジオで購入可能です。
- ・レッスンが定刻に開始できるようにスタジオに入室して下さい。
- ・レッスン開始5分前に受講受付を締め切ります。
- ・スタジオ内へは、水をお持ち下さい。
- ・他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますので、ご利用ルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
- ・香水、ボディクリーム、柔軟剤など香りの強いものはご遠慮下さい。
- ・施設内は画像・動画の撮影は、一部の撮影可能場所を除く(原則禁止)です。

Pilates Nag Studio 星が丘テラス店

pilates-nag.com レッスンのご予約はご入会お手続き完了後、Webより願います。

